

2023年  
4月号下田地域ケアプラザ  
からのお知らせ

## 椅子に座って健康ヨガ 春

ヨガとはサンスクリット語で「つながり」という意味。心と体がつながっている状態にし、心身の緊張をほぐしましょう♪

日時：5月25日（木） 10:00～11:30

講師：鈴木 孝子 先生

場所：下田地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員：先着15名 **参加費：無料**

申込み：5月1日（月） 10:00～電話もしくは直接窓口まで

電話：563-9081



## 親子ジャガイモほり体験

日時：6月10日（土）10:00～12:00 雨天時は6月17日（土）

集合場所：新田地区センター（新吉田町3236）

収穫場所：手塚農園（地区センターから徒歩7分）

対象：日吉・下田エリア在住で未就学児とその保護者

定員：13組（申込み多数の場合抽選）

参加費：600円/家庭（ジャガイモ3株をお持ち帰りできます）

服装等：軍手・長靴・スコップ・泥だらけになってもよい準備をお願いします。

申込締切：**5月31日（水）**

申込方法：電話（563-9081）・窓口・右記の二次元コードから



## 4月からの開館時間について

令和5年4月より、貸室の夜間利用申込みがない場合、18時閉館となります。

なお、夜間利用希望される団体は利用希望の前月10日までにお申し込みください。

月～土：9:00～18:00（夜間利用ある場合は21:00）

日・祝：9:00～17:00

## 地域包括支援センターへの相談

月～土：9:00～18:00 日・祝：9:00～17:00

上記時間外は相談専用コールセンターに転送されます（563-9082）。

ケアプラザへの来所相談される場合は事前にご予約をお願いいたします。

## 定例のイベント

<h3>喫茶マロニエ亭</h3> <p>お茶とお話しを楽しむサロン 4月5・19日(水) 13:30~14:30 参加費200円</p>	<h3>下田メモリーカフェ</h3> <p>認知症に関係なく楽しい居場所。 4月13日(木) 13:30~14:30 参加費200円</p>	<h3>スクエアステップ</h3> <p>転倒予防・認知機能向上エクサ! 4月13日(木) 10:00~11:30 参加費100円</p>
<h3>すてっぷ☆</h3> <p>親子の遊び場! プレママもOK! 4月14日・28日(金) 10:00~11:30</p>	<h3>介護者のつとめ</h3> <p>介護をされている方同士、悩みや工夫を共有しましょう! 4月20日(木) 13:30~15:00</p>	<h3>おはなしもだ</h3> <p>心の病等で通院されている方や そのご家族が語らう場。 5月18日(木) 14:00~15:00 主催: 港北区生活支援センター</p>
<h3>毎週木曜日はラジオ体操!</h3> <p>※予約不要。当日会場へお越しください。 雨天時は中止となります。 (10分程度) ①下田町4丁目公園 10:00~ ②日吉本町駅前 10:45~</p>	<h3>子育て支援者会場</h3> <p>子育ての不安や悩みを相談。 4月4・11・18・25日(火) 9:30~11:30 主催: 港北福祉保健センター</p>	<h3>下田地区赤ちゃん会</h3> <p>第1子の0歳児のママ(パパ)向け。 4月7日(金) 10:00~11:00 主催: 港北福祉保健センター</p>

## 古タオルのご寄贈にご協力をお願いいたします。

ご家庭で使い古されました「浴用タオル・バスタオル 等」をご寄贈いただけますようお願い申し上げます。数量に応じて、お受け取りにもまいります。

563-9081までお電話下さい。



## 横浜市下田地域ケアフラッグ

〒223-0064 港北区下田町4-1-1

TEL 045-563-9081 (代表)

045-563-9082 (相談)

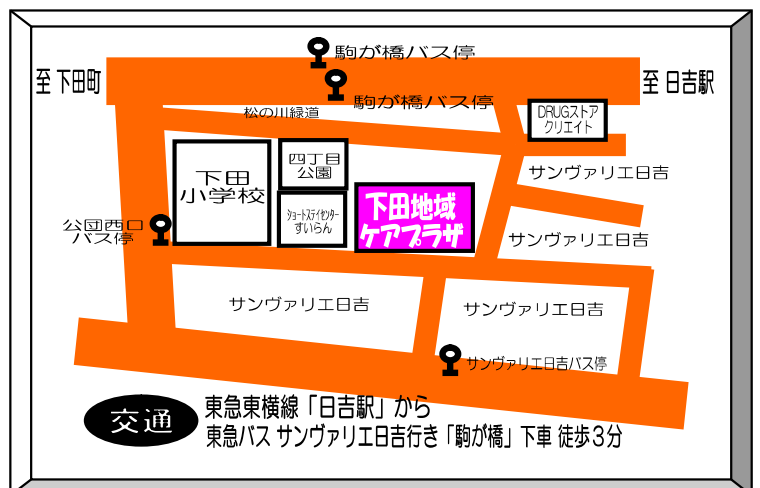
FAX 045-563-9083

※毎月第4月曜および年末年始  
(12/29~1/3) は休館日となります。

ホームページ ツイッター



求人サイト!



駐車スペースがありませんので、お車での来館はご遠慮下さい。